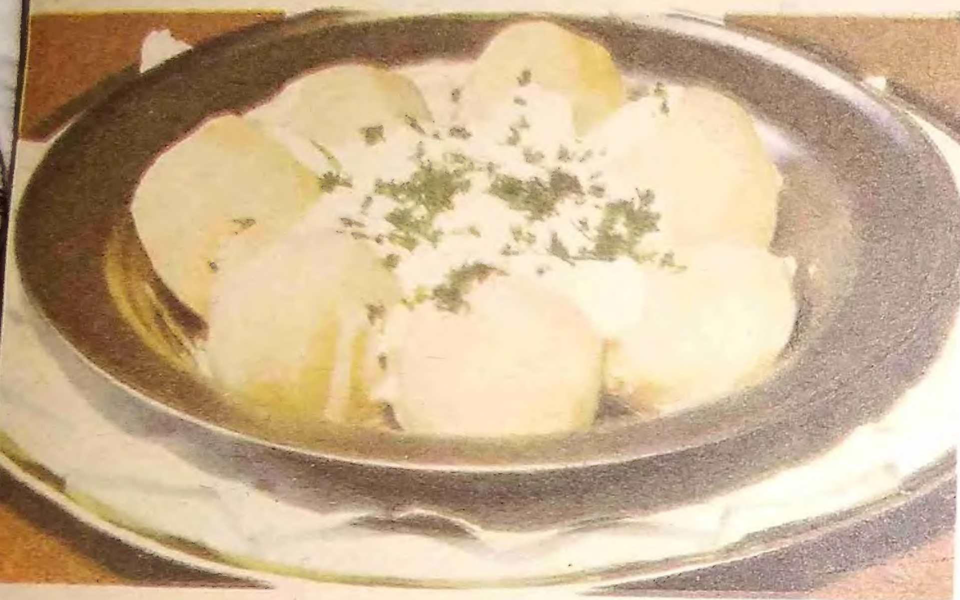
ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ





Картофель в молоке

Картофель — 180, молоко — 71, масло сливочное — 7.
Выход — 250.

Картофель очистить, мелкие и средние клубни можно использовать целыми или нарезать крупными кубиками, залить кипящей водой и варить 10 мин. Затем воду слить, а картофель залить горячим кипяченым молоком, посолить по вкусу и варить до готовности. В конце варки добавить половину нормы масла.

При отпуске картофель поливают оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.

Картофель отварной с луком и грибами

Картофель — 258, лук репчатый — 50, маргарин столовый — 20, грибы белые свежие — 60 или сушеные — 15, маргарин столовый или масло сливочное для полива — 5.
Выход — 285.

Картофель, нарезанный дольками или кубиками, положить в кипящую воду (0,6—0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варить до готовности на медленном огне. Соль добавить после закипания картофеля из расчета 10 г на 1 л воды. Когда картофель сварится, воду слить, а картофель подсушить, оставив посуду с ним на 5—7 мин на огне.

Свежие белые грибы перебрать, помыть, мелко нарубить и жарить до готовности вместе с мелко нарезанным луком. Сушеные грибы предварительно отварить.

При отпуске на картофель кладут жареные грибы с луком, поливают растопленным маргарином или маслом и посыпают зеленью.





Капуста отварная с маслом

Капуста белокочанная — 217 или цветная — 222, или брюссельская — 235, или савойская — 217, масло сливочное — 15.

Выход — 215.

Капусту очистить от верхних, загрязненных листьев, погрузить на 20—30 мин в холодную подсоленную воду, после чего промыть.

В кипящую подсоленную воду положить капусту и варить при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Затем отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг.

Белокочанную и савойскую капусту нарезать квадратиками, а цветную и брюссельскую разобрать на отдельные соцветия.

При отпуске поливают маслом.

Тыква отварная

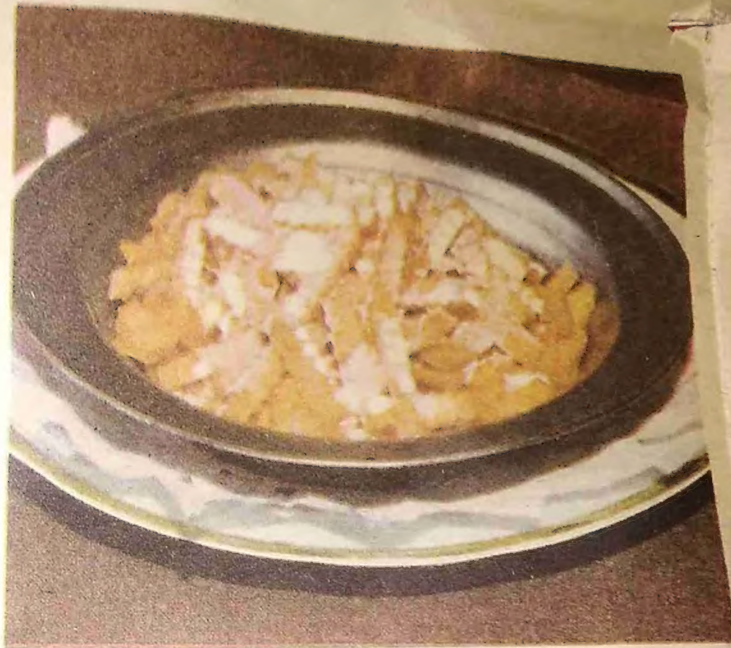
Тыква — 181, масло сливочное — 15, сухари — 10.

Выход — 175.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем отваренную тыкву откинуть на дуршлаг.

При отпуске тыкву укладывают горкой и поливают сверху растопленным сливочным маслом, смешанным с молотыми поджаренными сухарями.





Пюре из шпината с яйцом

Шпинат свежий — 150, маргарин столовый — 10, сахар — 2, яйца — 40. Соус молочный: молоко — 56, масло сливочное — 10, мука пшеничная — 10, вода — 11. Выход — 75.

Выход готового блюда — 190.

Листья шпината перебрать и промыть в большом количестве воды. В кипящую воду (3—4 л на 1 кг шпината) положить шпинат, быстро довести до кипения и варить при бурном кипении 5—10 мин. Затем шпинат откинуть на дуршлаг, отжать, протереть и добавить густой молочный соус, соль по вкусу, сахар, маргарин, размешать до образования однородной массы и довести до кипения.

Приготовление молочного соуса: муку спассеровать на сливочном масле и развести кипящим молоком, соединенным с водой. Затем довести до кипения, добавить соль по вкусу и варить 7—10 мин.

При отпуске пюре укладывают на порционную сковороду, сверху яйцо, сваренное «в мешочек», или посыпают рубленым яйцом, сваренным вкрутую. Пюре из шпината можно подавать с [illegible]ами, соответственно увеличив вы-

Морковь, припущенная в молочном соусе

Морковь — 217, маргарин столовый — 5, сахар — 3.

Соус молочный: молоко — 38, масло сливочное — 2,5, мука пшеничная — 2,5, бульон или вода — 12, сахар — 0,5. Выход — 50.

Выход готового блюда — 250.

Морковь нарезать кубиками или дольками, затем уложить в посуду слоем не более 5 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением маргарина и сахара до готовности.

Припущенную морковь заправить молочным соусом и прогреть.

Молочный соус готовят так же, как для пюре из шпината, добавив сахар.

При отпуске морковь укладывают горкой и поливают молочным соусом.



Картофель, жаренный во фритюре брусочками

Картофель — 400, жир кулинарный — 32, маргарин столовый или масло сливочное — 10.

Выход — 210.

Картофель нарезать брусочками, промыть в холодной воде и обсушить. Затем положить его в кипящий жир и жарить до готовности 8—10 мин. Жареный картофель откинуть на дуршлаг для стекания жира и посыпать мелкой солью.

При отпуске картофель поливают растопленным маргарином или маслом.



Котлеты картофельные

Картофель — 215, яйца — 6, сухари или мука пшеничная — 12, кулинарный жир или масло растительное — 10, маргарин столовый или масло сливочное — 10, или сметана — 20.

Выход: с жиром — 210, со сметаной — 220.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, обсушить и протереть горячим. Затем охладить до 40—50 °С, добавить яйца, и хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях или в муке и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

При отпуске котлеты поливают растопленным маргарином или маслом, а если отпускают со сметаной, то ее наливают сбоку на тарелку или подают отдельно.

...добавить соль по вкусу...
При отпуске пюре укладывают на порционную ... рубленым яйцом, сваренным вкрутую, сваренное «в мешочек», или посыпают рубленым яйцом, ... соответственно увеличив вы-
Пюре из шпината можно подавать с ...ами...



Зразы картофельные

Картофель — 181, яйца — 4, сухари или мука пшеничная — 12, жир кулинарный — 10, маргарин столовый или масло сливочное — 10, или сметана — 20.

Фарш: лук репчатый — 40, маргарин столовый — 5, яйца — 20.

Выход: с жиром — 210, со сметаной — 220.

Очищенный картофель отварить, просушить и протереть горячим. В охлажденный до 40—50 °С картофель добавить яйца, массу хорошо перемешать и сформовать лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки положить фарш и соединить ее края, придавая форму прямоугольника с овальными краями, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.

Приготовление фарша: лук репчатый нарезать соломкой и спассеровать, добавить вареные мелко нарубленные яйца, соль и молотый перец по вкусу, хорошо перемешать.

При отпуске зразы поливают жиром или сметаной.



Крокеты картофельные

Картофель — 175, яйца — 20, мука пшеничная — 10, сухари — 10, масло растительное или жир кулинарный — 20.

Соус грибной: грибы сушеные — 1,5, вода — 46, маргарин столовый — 3,2, мука пшеничная — 2, лук репчатый — 12,5. Выход — 50.

Выход готового блюда — 230.

В отварной протертый картофель, охлажденный до 40—50 °С добавить 1/3 пшеничной муки, желтки яиц и хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать шарики (по 3—4 шт. на порцию), запанировать в муке, затем смочить в белках яиц и запанировать в сухарях. Подготовленные крокеты жарят во фритюре.

Приготовление грибного соуса: грибы помыть, перебрать, замочить в холодной воде (3—4 ч), вновь промыть. Воду, в которой замачивались грибы, процедить, залить ею промытые грибы и варить их до размягчения. Грибы вынуть, а в отвар добавить пассерованную на жире муку и варить до полуготовности. Отвар процедить, вновь довести до кипения, добавив соль по вкусу и пассерованный лук с грибами, и варить 10—15 мин.

При отпуске крокеты поливают соусом или подают его отдельно.





Котлеты морковные

Морковь — 125, маргарин столовый — 5, молоко — 15, бульон — 15, крупа манная — 15, яйца — 4, творог — 30, сухари пшеничные или мука пшеничная — 12, жир кулинарный — 10, маргарин столовый или масло сливочное — 10, или сметана — 25.

Выход: с жиром — 160, со сметаной — 175.

Морковь нарезать тонкой соломкой и припустить в бульоне с добавлением молока и жира до размягчения. В конце припускания всыпать тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешать и варить до готовности.

Полученную массу охладить до 40—50 °С, добавить соль по вкусу, яйца, протертый творог, перемешать. Котлеты сформовать, запанировать в сухарях или в муке и обжарить с обеих сторон.

При отпуске поливают растопленным жиром или сметаной.

Котлеты капустные

Капуста свежая белокочанная — 130, молоко — 15, бульон — 15, маргарин столовый — 5, крупа манная — 15, яйца — 8, яблоки свежие — 38, сухари — 12, жир кулинарный — 10, маргарин столовый или масло сливочное для полива — 10, или сметана — 25.

Выход: с жиром — 160, со сметаной — 175.

Капусту нарезать соломкой и припустить в бульоне с добавлением молока и жира до полуготовности. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешать и варить 10—15 мин. Из яблок удалить семенное гнездо и нарезать их соломкой, припустить с добавлением небольшого количества жира и соединить с готовой капустной массой.

Полученную смесь охладить до 40—50 °С, добавить в нее сырые яйца, соль по вкусу, хорошо перемешать. Котлеты сформовать по 2 шт. на порцию, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

При отпуске поливают растопленным жиром или сметаной.





Шницель из капусты

Капуста свежая белокочанная — 180, мука пшеничная — 5, яйца — 8, сухари — 15, жир кулинарный — 10, маргарин столовый или масло сливочное — 10, или сметана — 20.

Выход: с жиром — 160, со сметаной — 170.

Капусту зачистить и удалить кочерыгу. Затем варить целиком в кипящей подсоленной воде 10—12 мин, слегка охладить и разобрать на отдельные листья. Утолщенные части листьев срезать или отбить тяпкой. Подготовленные листья сложить по два листа, придать им овальную форму, запанировать в муке, смочить в яйце и вновь запанировать в сухарях. Затем обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

При отпуске шницель поливают жиром или сметаной, можно посыпать зеленью петрушки.

Оладьи из тыквы

Тыква — 195, мука пшеничная — 50, молоко — 30, яйца — 20, сахар — 15, сода — 2, жир кулинарный — 15, сметана — 30.

Выход — 280.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, натереть. В полученную массу добавить просеянную муку, молоко, яйца, соль по вкусу, сахар, соду и перемешать до образования однородной массы.

На раскаленную сковороду, смазанную жиром, ложкой разложить тесто и жарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета.

Подают по 2—4 шт. на порцию, поливая сметаной.

При отпуске поливают растительным жиром или сметаной.

20, сахар —

полученную
хар, соду и
жить тесто



Кабачки жареные

Кабачки — 299, мука пшеничная — 5, жир кулинарный — 12, Выход—200.
Соус сметанный с томатом: сметана — 38,5, бульон — 38,5, томатное пюре — 7,5, мука пшеничная — 3,8. Выход — 75.

Выход готового блюда — 275.

Кабачки очистить от кожицы, у крупных экземпляров удалить семена, нарезать кружочками или ломтиками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.

Приготовление соуса сметанного с томатом: муку спассеровать, охладить, развести холодным бульоном и влить в кипящий бульон. Проварить 7—10 мин, добавить сметану и упаренный томат.

При отпуске готовые кабачки поливают сметанным соусом, можно посыпать зеленью петрушки.



Драники (белорусское национальное блюдо)

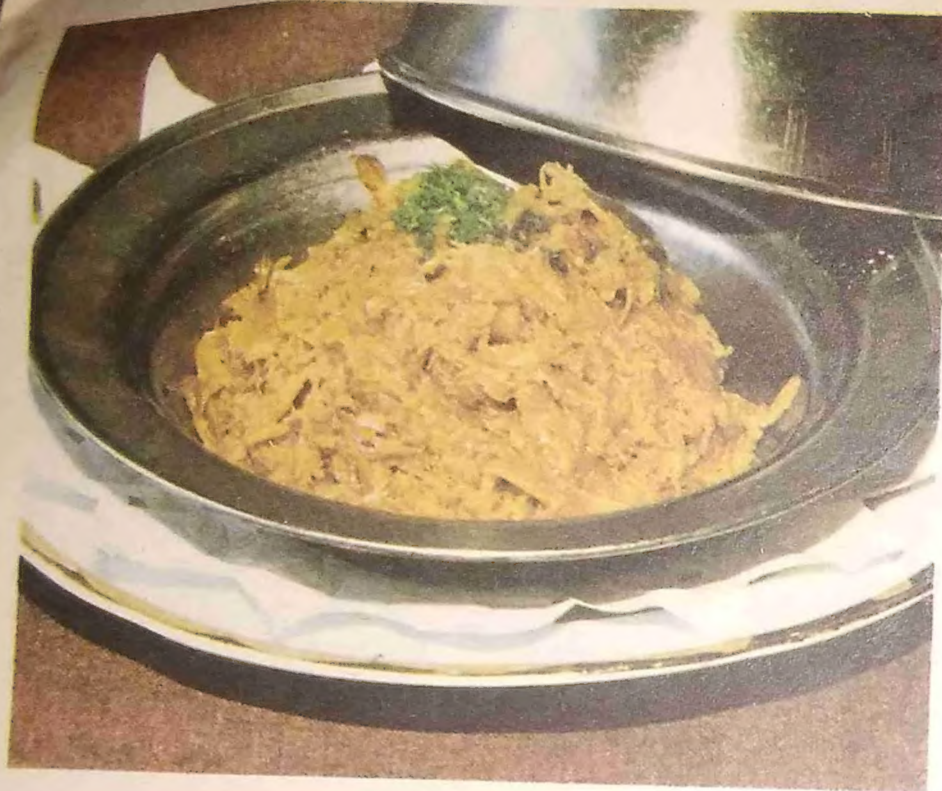
Картофель — 300, мука пшеничная — 5, сода — 1, масло растительное — 10 или сметана — 40.

Выход: с маслом — 250, со сметаной — 280.

Сырой очищенный картофель натереть, добавить соль по вкусу, соду, муку, тщательно перемешать.

На раскаленную сковороду, смазанную жиром, разложить ложкой картофельную массу и жарить с обеих сторон.

При отпуске драники поливают маслом или сметаной.





Капуста тушеная

Капуста свежая — 260, уксус 3 %-й — 8, жир кулинарный — 11, томатное пюре — 20, морковь — 10, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 15, лавровый лист — 0,02, перец — 0,05, мука пшеничная — 3, сахар — 8.

Выход — 250.

Свежую капусту нарезать соломкой, добавить бульон, кулинарный жир, уксус, пассерованное томатное пюре и тушить почти до готовности, периодически помешивая. Затем соединить с пассерованными, нарезанными соломкой луком, морковью и тушить до готовности. За 5 мин до окончания тушения добавить пассерованную муку, соль по вкусу, сахар, лавровый лист, перец.

При отпуске тушеную капусту посыпают мелко нарезанной зеленью.

Свекла, тушенная с яблоками

Свекла — 175, яблоки — 50, масло сливочное — 20, сахар — 5.

Соус сметанный: сметана — 25, масло сливочное — 1,2, мука пшеничная — 1,2. Выход — 25.

Выход готового блюда — 260.

Свеклу сварить в кожуре, затем очистить, яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда и все нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить маслом, сахаром, сметанным соусом и тушить 10—15 мин.

Приготовление сметанного соуса: муку слегка спассеровать с маслом и развести кипящей сметаной, проварить 5—7 мин, заправить солью по вкусу, процедить и вновь довести до кипения.

При отпуске готовое блюдо укладывают горкой, поливают маслом и посыпают зеленью.



Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Морковь — 60, петрушка (корень) — 10, маргарин столовый — 15, чернослив — 40, сахар — 5, крупа рисовая — 25.

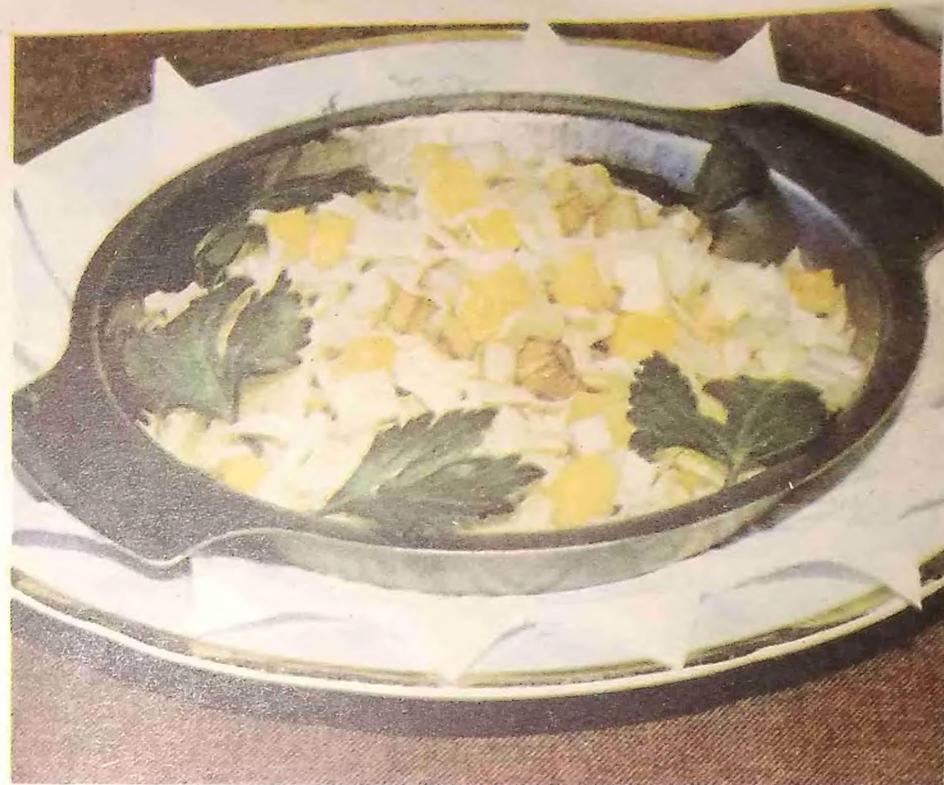
Выход — 190.

Очищенные морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить.

Чернослив промыть, залить водой, добавить сахар и варить до готовности.

В отвар из чернослива положить обжаренные овощи, рисовую крупу, соль и припустить до готовности.

При отпуске блюдо украшают отварным рисом и черносливом.



Рагу из овощей

Картофель — 50, морковь — 40, петрушка (корень) — 6, лук репчатый — 30, репа — 40, капуста свежая белокочанная — 30, жир кулинарный — 10, тыква или кабачки — 30, чеснок — 0,8, перец черный горошком — 0,05, лавровый лист — 0,02, маргарин столовый или масло сливочное — 5.

Соус томатный: бульон — 52, маргарин столовый — 4, мука пшеничная — 2,5, морковь — 3,7, лук репчатый — 2,2, петрушка (корень) — 1,5, томатное пюре — 25, сахар — 0,7. Выход — 75.

Выход готового блюда — 255.

Картофель и коренья нарезать дольками или кубиками и обжарить до полуготовности. Капусту нарезать шашками и припустить. Лук спассеровать. Обжаренные картофель и коренья соединить с пассерованным луком, соусом томатным и тушить 10—15 мин. Затем добавить припущенную капусту, нарезанную кубиками сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и сем[illegible] и тушить еще 15—20 мин. В конце тушения добавить растертый чеснок, лавр[illegible]вый лист и перец, соль по вкусу.

При отпуске рагу поливают маслом [illegible] посыпают мелко нарезанной зеленью

В буклете приведены технология приготовления и рецептуры блюд из наи-

ТЕХНОЛОГИЯ





Рулет картофельный с овощами и грибами

Картофель — 180, капуста свежая белокочанная — 40, грибы белые свежие — 46 или сушеные — 15, лук репчатый — 20, маргарин столовый — 10, сухари — 5, сметана — 20.

Выход — 220.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, горячим протереть. Картофельную массу выложить на чистую смоченную водой салфетку. На середину положить фарш и соединить края картофельной массы, придавая форму рулета. Сформованный рулет выложить швом вниз на противень, смазанный жиром. Поверхность смазать сметаной, посыпать сухарями, сделать ножом 2—3 прокола и запечь в жарочном шкафу.

Приготовление фарша: нарезанную соломкой капусту обжарить, лук репчатый, также нарезанный соломкой, спассеровать, отваренные сушеные грибы или свежие белые обжарить, предварительно нарезав их соломкой, и соединить с пассерованным луком и капустой, добавить соль и перец по вкусу, зелень и хорошо перемешать.

При отпуске рулет нарезают на порции и поливают сметаной.

Картофель, запеченный с яйцом и помидорами

Картофель — 152, маргарин столовый — 25, лук репчатый — 30, помидоры свежие — 79, яйца — 80.

Выход — 230.

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, обжарить до готовности и посолить. Репчатый лук нарезать полукольцами и спассеровать. Картофель смешать с пассерованным луком, разложить на порционные сковороды, смазанные маргарином. Сверху положить нарезанные дольками и обжаренные помидоры, залить взбитыми яйцами и запечь в жарочном шкафу.

При отпуске поливают растопленным маргарином и посыпают зеленью.

занную кубиками сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и сем[illegible] и тушить еще 15—20 мин. В конце тушения добавить растертый чеснок, лавровый лист и перец, соль по вкусу.

При отпуске рагу поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью

В буклете приведены технология приготовления и рецептуры блюд из наиболее распространенных овощей: картофеля, капусты, моркови, тыквы, кабачков, баклажанов и т. д.

На все блюда указаны нормы расхода продуктов (нетто, г), взятые из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М. Экономика, 1982).

Для практических работников, учащихся профессиональных кулинарных училищ и техникумов общественного питания. Может быть использован при домашнем приготовлении пищи.

Редакция литературы по экономике и управлению
Редактор *Т. Н. Глушко*

Буклет

Жанна Алексеевна Ховикова,
Алексей Иванович Вересюк

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Блюда из овощей

Издание шестое

Фото *В. И. Криворучко*
Художественный редактор *А. И. Швадчин*
Технический редактор *Е. С. Неведрова*
Корректор *Л. И. Коляда*

Н/К

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.11.89. Формат 50×70. Бум. офс. № 1
Гарнитура литературная. Офсетная печать. 1,3 усл. печ. л. 5,2 усл. кр.-отт. 1,8 уч.-изд. л
Тираж 300 000 экз. Изд. № 6949. Зак. № 9-302. Цена 50 к.

Издательство «Вища школа», 252054, Киев-54, ул. Гоголевская, 7

Подготовлено по заказу книжной фабрики «Коммунист», 310012, Харьков-12, ул. Энгельса, 11

[illegible]—191 / ([illegible]) 90

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ









Суфле из моркови

Морковь — 90, яйца — 20, масло сливочное или маргарин столовый — 10, творог — 30, сахар — 5.

Выход — 120.

Морковь, припущенную с жиром, протереть и охладить до 40—50 °С. Затем добавить протертый творог, сахар, яичные желтки, хорошо перемешать, соединить со взбитыми белками, выложить полученную массу на порционные сковороды и запекать в жарочном шкафу или варить на пару.

Готовое суфле отпускают на порционной сковороде.

Пудинг из тыквы и яблок

Тыква — 100, масло сливочное или маргарин столовый — 5, молоко — 50, яблоки — 125, сахар — 10, корица в порошке — 0,1, яйца — 20, крупа манная — 15, сухари — 10, сметана — 30.

Выход — 280.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, припустить в молоке с жиром до готовности. Из яблок удалить семенное гнездо, нарезать мелкими кубиками и припустить с добавлением сахара до готовности. Тыкву соединить с яблоками и довести до кипения, добавить корицу, всыпать манную крупу и проварить до загустения. Полученную массу охладить до 40—50 °С, добавить яичные желтки, хорошо перемешать, а затем осторожно ввести взбитые яичные белки. В форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, выложить массу, поверхность выравнять и запекать в жарочном шкафу.

При отпуске пудинг выкладывают на порционную тарелку и поливают сметаной. Сметану можно подавать отдельно.





Солянка овощная

Капуста тушеная — 200, лук репчатый — 20, огурцы соленые — 41, каперсы — 5, грибы соленые или маринованные — 20, масло растительное — 7, сухари — 3, сыр — 5.

Выход — 250.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и припустить. Грибы слегка обжарить, а лук репчатый спассеровать. Капусту подготовить так же, как для капусты тушеной. Готовую капусту соединить с огурцами, грибами, луком, каперсами, хорошо перемешать и выложить на порционную сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром и запекать.

При отпуске солянку можно оформить лимонами, маслинами, маринованными вишнями, сливами, соответственно изменив выход.

Свекла, фаршированная овощами, под соусом

Свекла — 150, морковь — 37, лук репчатый — 30, помидоры свежие — 24 или томатное пюре — 15, капуста свежая — 22, масло растительное — 10, перец — 0,02.

Соус сметанный с томатом: сметана — 37, мука пшеничная — 3,7, бульон — 37, томатное пюре — 7.

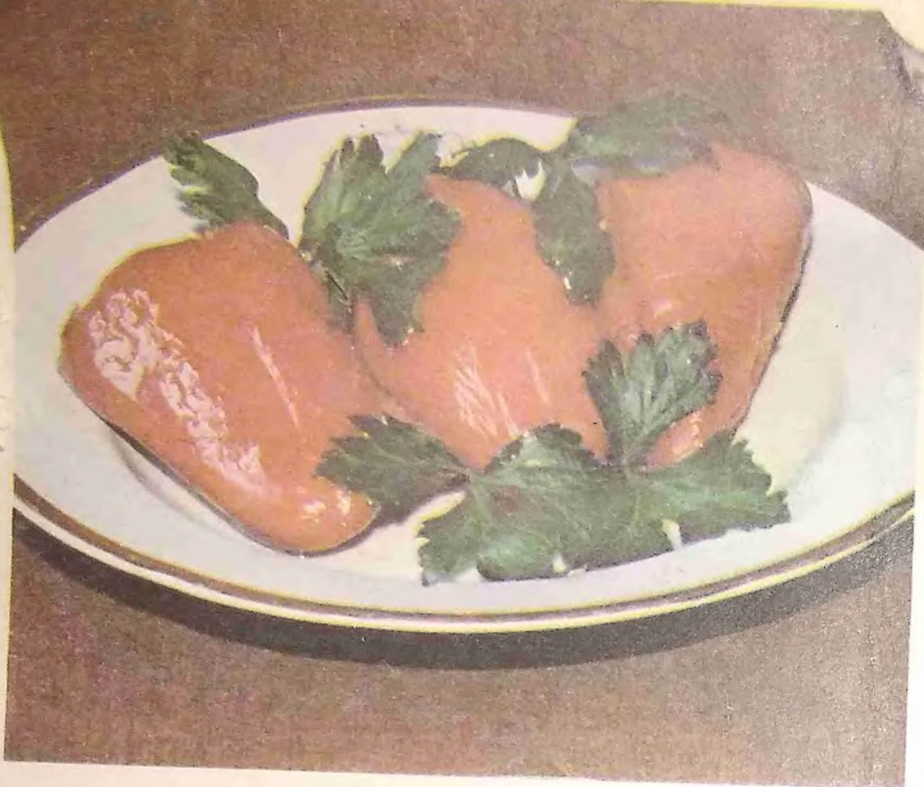
Выход — 250.

Из вареной очищенной свеклы удалить середину мякоти, заполнить овощным фаршем, затем уложить на противень, залить соусом и запекать в жарочном шкафу до готовности.

Приготовление фарша: удаленную середину мякоти свеклы, морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать, а капусту, также нарезанную соломкой, припустить. Овощи соединить, добавить жареные помидоры, перец, соль по вкусу и хорошо перемешать.

Соус приготовить так же, как для кабачков жареных.

При отпуске свеклу подают вместе с соусом.





Перец, фаршированный овощами

Перец сладкий — 90, морковь — 88, петрушка (корень) — 8, лук репчатый — 40, томатное пюре — 10, масло растительное — 10, сахар — 5, уксус 3%-й — 20.

Выход — 150.

Сладкий перец перебрать, промыть, подрезать вокруг плодоножки, удалить ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка, хорошо промыть. Подготовленный перец положить в кипящую воду на 1—2 мин, затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем.

Приготовление фарша: морковь, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать, затем добавить пассерованное томатное пюре, сахар, уксус, соль по вкусу, хорошо перемешать и довести до кипения.

Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Блюдо можно подавать в горячем или холодном виде, поливая соком, *оставшимся после припускания.*

Патиссоны, фаршированные овощами

Патиссоны — 167, лук репчатый — 30, морковь — 51, петрушка (корень) — 16, томатное пюре — 10, масло растительное — 20, лук зеленый — 15, перец черный — 0,02, чеснок — 2, сыр — 5, сметана — 30.

Выход — 230.

У патиссонов удалить плодоножку вместе с частью мякоти и семенами, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем заполнить их фаршем так, чтоб он выступал горкой. Фаршированные патиссоны уложить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в жарочном шкафу.

Приготовление фарша: морковь, репчатый лук, корень петрушки нарезать соломкой и спассеровать. Добавить пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, мелко рубленный чеснок, перец, соль по вкусу, хорошо перемешать и прогреть.

Отпускают патиссоны со сметаной, сверху посыпают зеленью.

При отпуске свеклу подают вместе с соусом.

(ко-
ый —

и, от-
ршем
азан-
екать

езать
наре-
ерец,





Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны — 170, лук репчатый — 30, морковь — 37, яйца — 10, петрушка (корень) — 16, масло растительное — 15, помидоры свежие — 32, чеснок — 1,5, перец — 0,02. Выход — 200.

Соус сметанный с томатом: сметана — 38,5, мука пшеничная — 3,85, бульон или отвар — 38,5, томатное пюре — 10. Выход — 75.

Выход готового блюда — 275.

Баклажаны разрезать вдоль на две части, удалив семена, посыпать солью, оставить на 10—15 мин, чтоб выделился сок. Затем промыть, заполнить фаршем, уложить на противень, добавив небольшое количество воды, и запекать в жарочном шкафу.

Приготовление фарша: морковь, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать, добавить жареные помидоры, мелко рубленный чеснок, перец, соль и довести до кипения. Затем в фарш добавить нарезанные ломтиками, сваренные вкрутую яйца и хорошо перемешать.

Соус сметанный с томатом приготовить так же, как для кабачков жареных.

При отпуске баклажаны поливают соусом или подают его отдельно.

Тыква, запеченная с яйцом

Тыква — 140, яйца — 40, маргарин столовый для жаренья — 10, маргарин столовый или масло сливочное для полива — 5.

Выход — 155.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать, припустить и протереть. Затем смешать с сырыми яйцами, выложить на сковороду, смазанную жиром, и запекать.

При отпуске поливают растопленным маргарином или маслом.

...пищи выполнены членами кру...
...ководством А. В. Ефимовой
ордена Трудового Красного Знамени
дворце пионеров им. А. А. Жданова

Фото А. Становова



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190